

Jadłospisy tygodniowe z 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA	
2024-05-06	poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (<i>GLU, SOJ, MLE,</i>) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek z rzodkiewką. 70 g (<i>MLE,</i>) Papryka 40 g Pomidor 50 g	Żurek z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL,</i>) Kasza pęczak 200 g (<i>GLU,</i>) Gulasz mięsno-warzywny (duszony) 180 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Kompot 250 g Surówka z białej kapusty 120 g Fasolka szparagowa 120 g	Paró wki drobno we na ciepło 3 szt (<i>SOJ, SEL, GOR,</i>) Sałata zielona 10 g Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Kecsup 20 g Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2367 kcal Węglowodany ogółem 312 g Białko ogółem 79 g Tłuszcz 102 g Bionnik pokarmowy 38 g
2024-05-07	wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE,</i>) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Wędzina śniadaniowa drobno wa. 20 g (<i>SOJ, MLE, GOR,</i>) Szynka gotowana 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Zupa koperkowa 500 ml (<i>MLE, SEL,</i>) Ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) Gołąbek bez za wiania (gotowany) 200 g Kompot 250 g Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Brokuły 120 g Gruszka 1 szt	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z ryby z koncentratem. 70 g (<i>RYB, SEL,</i>) kiełbasa krakowska 20 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR,</i>) Kefir 1 szt Ogórek świeży 50 g	Energia kcal 2116 kcal Węglowodany ogółem 352 g Białko ogółem 74 g Tłuszcz 58 g Bionnik pokarmowy 39 g
2024-05-08	środa	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (<i>GLU, SOJ, MLE,</i>) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Serek topiony. 0 szt (<i>MLE,</i>) Ogórek kiszony 50 g Poledwica sopočka 20 (<i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</i>) Sałata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) Filet z indyka pieczony 90 g Surówka z marchewki 120 g Kompot 250 g Brukselka 120 g	Bianka - pierś gotowana. 20 (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ,</i>) Sałata zielona 10 g serek wiejski 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2132 kcal Węglowodany ogółem 286 g Białko ogółem 103 g Tłuszcz 76 g Bionnik pokarmowy 32 g
2024-05-09	czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE,</i>) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20 g (<i>MLE,</i>) Baton szynkowy 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR,</i>) Sałata zielona 10 g Papryka 40 g	Zupa ogórkowa 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Ryż 200 g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (duszony) 180 g (<i>GLU, SEL,</i>) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot 250 g Bukiet warzyw 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z cieciorki z koperkiem 70 g Pomidor 50 g kiełbasa krakowska 20 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR,</i>) Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2205 kcal Węglowodany ogółem 328 g Białko ogółem 75 g Tłuszcz 77 g Bionnik pokarmowy 42 g
2024-05-10	piątek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (<i>GLU, SOJ, MLE,</i>) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek 70 g (<i>MLE,</i>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt	Krupnik 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) Dorsz pariony wany (smażony) 90 g (<i>GLU, JAJ,</i>) Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot 250 g Warzywa po grecku 120 g (<i>GLU, SEL,</i>)	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (<i>JAJ, MLE,</i>) Pomidor 50 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2433 kcal Węglowodany ogółem 364 g Białko ogółem 84 g Tłuszcz 85 g Bionnik pokarmowy 42 g
2024-05-11	sobota	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE,</i>) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasztecik pieczony drobiowy. 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>) Papryka 40 g Sałata zielona 10 g	Zupa grochowa z kiełbasą 500 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>) Ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) Roladka z kurczaka (pieczona) 110 g Marchewka tatarska 120 g Kompot 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>)	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 2 40 g (<i>MLE,</i>) Pomidor 50 g Szynka góralska z pieprzem. 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) serek wiejski 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2389 kcal Węglowodany ogółem 328 g Białko ogółem 99 g Tłuszcz 91 g Bionnik pokarmowy 41 g

Jadłospisy tygodniowe z 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-05-12 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wyki 60 g (GLU,) Szynko wa dębowa drożdżowa. 20 g Szynka na kartki 40 g Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Zupa jarzynowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Schab pieczony 90 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g Marchewka mini 120 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE,)	Herbata 250 g Ryż zapiekany z jabłkiem 200 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2032 kcal Węglowodany ogółem 344 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 49 g Błonnik pokarmowy 35 g

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - *Zboża zawierające gluten,*
- SKR* - *Skorupiaki i pochodne,*
- JAJ* - *Jaja i pochodne,*
- RYB* - *Ryby i pochodne,*
- OZI* - *Orzechy ziemne i pochodne,*
- SOJ* - *Soja i pochodne,*
- MLE* - *Mleko i pochodne,*
- ORZ* - *Orzechy,*
- SEL* - *Seler i pochodne,*
- GOR* - *Gorczyca i produkty pochodne,*
- SEZ* - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- S02* - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- ŁUB* - *Łubin i produkty pochodne,*
- MCK* - *Mięczaki i pochodne,*